

**1 ACCEPTATION**

Une personne souffrant de douleur peut reprendre sa vie petit à petit.

VRAI



**1 ACCEPTATION**

Il est possible d'avoir une belle vie malgré la douleur.

VRAI



**2 ACCEPTATION**

Il est normal d'avoir des jours avec plus de douleur et des jours avec moins.

VRAI



**1 ACCEPTATION**

Une personne souffrant de douleur serait heureuse seulement si sa douleur disparaissait.

FAUX



**2 ACCEPTATION**

Une personne peut bien vivre malgré la douleur.

VRAI



**2 ACCEPTATION**

Le premier pas pour aller mieux est d'accepter que la douleur fait partie intégrante de sa vie

VRAI



**2 ACCEPTATION**

La meilleure solution est de ne pas accepter cette douleur.

FAUX



**1 ACCEPTATION**

Il est important d'avoir d'autres objectifs dans la vie que seulement contrôler la douleur.

VRAI



**1 ACCEPTATION**

Une personne souffrant de douleur peut encore prendre soin de ses tâches quotidiennes.

VRAI



**1****ANXIÉTÉ**

Le fait d'être triste tout le temps peut augmenter la douleur.

**VRAI****2****ANXIÉTÉ**

Essayer d'améliorer son humeur peut aider à diminuer la douleur.

**VRAI****1****ANXIÉTÉ**

La difficulté pour commencer quelque chose est un signal que les choses ne vont pas bien.

**VRAI****1****ANXIÉTÉ**

La douleur doit toujours être la plus grande préoccupation d'une personne souffrant de douleur chronique.

**FAUX****1****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur doit chercher à faire les choses qu'elle aime encore.

**VRAI****2****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur ne peut plus profiter des choses comme avant.

**FAUX****1****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur doit se sentir coupable pour la douleur qu'elle ressent.

**FAUX****1****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur doit essayer de se maintenir active même quand elle est démoralisée.

**VRAI****2****ANXIÉTÉ**

Ce qui se passe à une personne souffrant de douleur est une punition.

**FAUX**

**1****ANXIÉTÉ**

C'est normal qu'une personne souffrant de douleur soit toujours démoralisée.

**FAUX****2****ANXIÉTÉ**

Les sentiments peuvent influencer la douleur et le sommeil.

**VRAI****1****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur doit se sentir déçue d'elle-même.

**FAUX****1****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur se sent pire que les autres.

**FAUX****2****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur ne doit pas se sentir pire que les autres.

**VRAI****1****ANXIÉTÉ**

Tout ce qu'il se passe dans la vie d'une personne souffrant de douleur n'est pas mauvais.

**VRAI****2****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur chronique s'énerve pour n'importe quelle raison.

**FAUX****1****ANXIÉTÉ**

Une personne souffrant de douleur n'aime plus être avec les autres.

**FAUX****1****ANXIÉTÉ**

Faire des exercices de relaxation peut aider à améliorer l'anxiété.

**VRAI**

**1** ATTITUDES

L'attitude d'une personne souffrant de douleur peut influencer l'intensité de sa douleur.

VRAI



**1** ATTITUDES

Une personne souffrant de douleur devrait toujours prendre toujours des médicaments pour diminuer sa douleur.

FAUX



**2** ATTITUDES

La famille doit toujours être aux petits soins de la personne quand elle se plaint de sa douleur.

FAUX



**1** ATTITUDES

Le meilleur moyen de diminuer la douleur est toujours l'utilisation de médicaments.

FAUX



**1** ATTITUDES

L'anxiété peut augmenter l'intensité de la douleur.

VRAI



**2** ATTITUDES

Une personne souffrant de douleur doit chercher l'élimination totale de sa douleur.

FAUX



**1** ATTITUDES

Les êtres chers doivent tout faire à la place de la personne quand elle ressent de la douleur.

FAUX



**2** ATTITUDES

Les situations stressantes peuvent augmenter la douleur.

VRAI



**1** ATTITUDES

L'exercice et le mouvement sont indiqués chez les personnes souffrant de douleur chronique.

VRAI



**2 ATTITUDES**

En se concentrant ou se relaxant, il est possible de diminuer la douleur.

VRAI



**3 ATTITUDES**

Les médicaments sont les meilleurs traitements pour la douleur chronique.

FAUX



**1 ATTITUDES**

La famille devrait traiter différemment une personne quand elle est souffrante.

FAUX



**2 ATTITUDES**

Les sentiments de tristesse et dépression peuvent augmenter la douleur

VRAI



**1 ATTITUDES**

Si une personne souffrant de douleur chronique réalise de l'activité physique, la douleur empirera encore plus.

FAUX



**1 ATTITUDES**

Une douleur chronique signifie avoir quelque chose de mal dans le corps qui empêche le mouvement

FAUX



**3 ATTITUDES**

Il est possible de contrôler sa douleur en changeant sa façon de penser.

VRAI



**2 ATTITUDES**

Il est possible d'apprendre à contrôler la douleur.

VRAI



**1 ATTITUDES**

Il est possible d'apprendre comment vivre avec la douleur en changeant son comportement.

VRAI



3

ATTITUDES

Une personne souffrant de douleur chronique ne peut pas avoir une vie active.

FAUX



1

ATTITUDES

La vie d'une personne souffrant de douleur chronique s'améliorera seulement en traitant sa douleur.

FAUX



1

ATTITUDES

Il y a une forte relation entre les émotions et l'intensité de la douleur.

VRAI



1

ATTITUDES

Une personne souffrant de douleur chronique peut quasiment tout faire mais avec quelques adaptations.

VRAI



2

ATTITUDES

Si une personne souffrant de douleur chronique fait de l'exercice, la douleur continuera d'empirer.

FAUX



1

ATTITUDES

Une personne souffrant de douleur chronique ne peut rien faire de plus pour diminuer sa douleur.

FAUX



1

ATTITUDES

Une personne souffrant de douleur chronique, en dormant mal, aide à maintenir son état de douleur.

VRAI



2

ATTITUDES

Avoir un bon sommeil et faire de l'exercice peut aider à diminuer la douleur.

VRAI



1

ATTITUDES

Même avec de la douleur, il faut chercher à reprendre les activités quotidiennes.

VRAI



**1** CATASTROPHISME

Une personne souffrant de douleur doit se préoccuper tout le temps de sa douleur.

FAUX



**2** CATASTROPHISME

Une personne souffrant de douleur doit éviter de penser tout le temps à sa douleur.

VRAI



**1** CATASTROPHISME

La douleur empêche la personne souffrante d'aller de l'avant.

FAUX



**1** CATASTROPHISME

Une personne souffrant de douleur chronique peut faire beaucoup de choses.

VRAI



**2** CATASTROPHISME

Une douleur chronique est toujours grave et ne va jamais s'améliorer.

FAUX



**2** CATASTROPHISME

Il est possible qu'une personne ressentant de la douleur se sente mieux.

VRAI



**1** CATASTROPHISME

Une personne souffrant de douleur chronique sait que la douleur va toujours empirer.

FAUX



**2** CATASTROPHISME

Avoir de nouveaux épisodes de douleur tout au long de sa vie peut être normal.

VRAI



**2** CATASTROPHISME

Le plus grand désir d'une personne souffrant de douleur doit être que celle-ci disparaisse.

FAUX



**1** CATASTROPHISME

Il est possible d'apprendre à gérer sa douleur.

VRAI



**1** CATASTROPHISME

Une personne souffrant de douleur chronique doit tout le temps penser à sa douleur.

FAUX



**2** CATASTROPHISME

Ce n'est pas parce que la douleur dure beaucoup de temps que cela signifie que c'est la pire de toutes.

VRAI



**2** CATASTROPHISME

La douleur chronique dure longtemps et va toujours aller de pire en pire.

FAUX



**1** CATASTROPHISME

Il est normal que certains jours la douleur puisse être plus forte que d'autres.

VRAI



**1** CATASTROPHISME

Une douleur qui dure longtemps est très grave.

FAUX



**2** CATASTROPHISME

Avoir mal tous les jours ne signifie pas forcément que la douleur est grave.

VRAI



**1** CATASTROPHISME

Il n'y a rien à faire pour diminuer la douleur.

FAUX



**1** CATASTROPHISME

Il est encore possible de faire beaucoup de choses pour diminuer la douleur.

VRAI





**1** CONNAISSANCE

Des récepteurs spécifiques de la douleur envoient des messages jusqu'au cerveau.

FAUX



**2** CONNAISSANCE

La douleur existe seulement quand nous sommes blessés.

FAUX



**1** CONNAISSANCE

L'intensité de la douleur est liée à la taille de la lésion.

FAUX



**1** CONNAISSANCE

La douleur est une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux.

VRAI



**1** CONNAISSANCE

Dans le corps, nous avons des récepteurs sensibles à la pression, aux stimulus chimiques et à la température.

VRAI



**3** CONNAISSANCE

L'expérience de la douleur est une combinaison de messages dans le cerveau.

VRAI



**1** CONNAISSANCE

Les nerfs transportent les messages des récepteurs du corps à la moelle épinière.

VRAI



**2** CONNAISSANCE

Les récepteurs corporels avertissent le cerveau quand le corps ressent de la douleur.

FAUX



**1** CONNAISSANCE

La douleur est une expérience unique à chaque personne.

VRAI



**1****CONNAISSANCE**

Durant l'expérience douloureuse, le cerveau combine les pensées, les souvenirs et les émotions.

VRAI

**1****CONNAISSANCE**

Ce que l'on pense et ce que l'on ressent n'a pas d'influence sur la douleur.

FAUX

**2****CONNAISSANCE**

La douleur est le système d'alarme le plus puissant de notre corps.

VRAI

**2****CONNAISSANCE**

Chaque fois que nous sentons de la douleur, cela signifie que nous sommes blessés.

FAUX

**1****CONNAISSANCE**

Quand nous ressentons de la douleur depuis longtemps, cela signifie que la lésion n'est pas guérie.

FAUX

**3****CONNAISSANCE**

Quand nous ressentons une douleur depuis longtemps, nos récepteurs peuvent devenir plus sensibles.

VRAI

**1****CONNAISSANCE**

Quand nous ressentons de la douleur depuis longtemps, notre alarme se dérègle.

VRAI

**1****CONNAISSANCE**

Les connexions qui se réalisent dans notre cerveau peuvent provoquer une augmentation de la douleur.

VRAI

**3****CONNAISSANCE**

Le cerveau est capable de produire des substances qui diminuent la douleur.

VRAI



**1** CONNAISSANCE

Le stress, le manque de sommeil et l'anxiété n'influencent pas la douleur.

FAUX



**2** CONNAISSANCE

Le stress, le manque de sommeil et l'anxiété dérègle le système d'alarme.

VRAI



**1** CONNAISSANCE

Il est possible d'avoir une lésion grave et de ne pas sentir de douleur.

VRAI



**1** CONNAISSANCE

Les examens médicaux (Ex. IRM ...) permettent de savoir exactement l'intensité de la douleur que la personne ressent.

FAUX



**2** CONNAISSANCE

Le cerveau ne participe pas dans le phénomène de la douleur.

FAUX



**1** CONNAISSANCE

Quand nous nous blessons, des substances se libèrent pour sensibiliser nos récepteurs.

VRAI



**3** CONNAISSANCE

Faire de l'exercice stimule la libération de substances qui diminuent la douleur.

VRAI



**1** CONNAISSANCE

Les personnes qui ressentent de la douleur depuis longtemps ne devraient pas faire de l'exercice.

FAUX



**1** CONNAISSANCE

La pratique d'exercice de relaxation peut aider à réguler le système d'alarme.

VRAI



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Une personne souffrant de douleur doit avoir peur de faire de l'exercice.

FAUX



**2 KINÉSIOPHOBIE**

Pour une personne souffrant de douleur chronique, il n'est pas dangereux de faire de l'exercice.

VRAI



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Si une personne souffrant de douleur perd la peur de l'exercice, la douleur augmenterait.

FAUX



**3 KINÉSIOPHOBIE**

Pour une personne souffrant de douleur chronique, il est important de perdre la peur de l'exercice.

VRAI



**2 KINÉSIOPHOBIE**

La douleur indique toujours que quelque chose de très grave est en train de se passer.

FAUX



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Faire de l'exercice soulagera sûrement la douleur.

VRAI



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Une personne souffrant de douleur chronique devrait avoir peur de faire de l'exercice.

FAUX



**1 KINÉSIOPHOBIE**

La douleur signifie toujours que le corps est blessé.

FAUX



**2 KINÉSIOPHOBIE**

Avoir mal ne signifie pas toujours qu'il existe une lésion.

VRAI



**3 KINÉSIOPHOBIE**

Même si l'exercice augmente la douleur, cela ne signifie pas qu'il est dangereux.

VRAI



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Quand la douleur augmente, cela ne signifie pas que la lésion empire.

VRAI



**2 KINÉSIOPHOBIE**

Une personne souffrant de douleur doit éviter les mouvements inutiles.

FAUX



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Une personne souffrant de douleur peut faire de l'exercice.

VRAI



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Une personne avec de grosses douleurs doit avoir une lésion très grave.

FAUX



**2 KINÉSIOPHOBIE**

La douleur n'a pas toujours de relation avec la taille de la lésion.

VRAI



**1 KINÉSIOPHOBIE**

Même si elle a des douleurs, une personne se sentirait mieux si elle était active.

VRAI



**3 KINÉSIOPHOBIE**

Avoir des douleurs signifie qu'il ne faut pas faire de l'exercice.

FAUX



**1 KINÉSIOPHOBIE**

La douleur avertit quand il faut arrêter l'exercice.

FAUX



**2** KINÉSIOPHOBIE

L'activité physique peut être adaptée aux personnes souffrant de douleur chronique.

VRAI



**2** KINÉSIOPHOBIE

Une personne souffrant de douleur chronique peut être physiquement active.

VRAI



**2** KINÉSIOPHOBIE

Une personne souffrant de douleur chronique doit éviter tout type d'exercice.

FAUX



**1** KINÉSIOPHOBIE

Une personne souffrant de douleur peut faire beaucoup de choses que les personnes sans douleur font.

VRAI



**2** KINÉSIOPHOBIE

Même en ressentant de la douleur, il est possible de faire de l'exercice.

VRAI



**2** KINÉSIOPHOBIE

Personne ne devrait faire de l'exercice quand il ressent de la douleur.

FAUX



**1** KINÉSIOPHOBIE

Une personne souffrant de douleur peut faire des exercices graduellement.

VRAI



**1** KINÉSIOPHOBIE

Le plus indiqué pour une personne souffrant de douleur est de se reposer.

FAUX



**2** KINÉSIOPHOBIE

L'imagerie médicale (Radio, Eco, IRM) permet de savoir s'il n'est pas dangereux de faire de l'exercice.

FAUX

